

MEDIZINISCHE HOCHSCHULE HANNOVER

Unfallchirurgische Klinik • www.mhh-unfallchirurgie.de
Direktor: Prof. Dr. med. C. Krettek, FRACS

MHH Nachbehandlungsschema Rotatorenmanschetten-Rekonstruktion

Tag 1-2 nach OP	Ruhigstellung im Gilchrist-Verband für 2 Tage. Weitere Therapie: NSAR, Kühlung.
Tag 3-14	Lagerung des Armes im SAS 15 [®] Arm Sling (auf Rezept) Weitere Therapie: NSAR, Kühlung; Physiotherapie: Passiv 60° Anteversion/Abduktion, Aussenrotation 30°, Innenrotation frei vor Körperlängsachse, isometrische Übungen; gegebenenfalls Mobilisierung Schulterblatt, AC-, SC-Gelenk, cerviko-thorakaler Übergang.
Woche 3-4	Arm-Sling ab der 4. Woche weglassen; Beginn mit aktiv-assistierten Übungen mit bis zu 90° Anteversion/Abduktion, Aussenrotation 45°, weiterhin isometrische Übungen.
Woche 5-6	Freigabe bis 120° Anteversion/Abduktion, Aussenrotation 60°, aktiv-assistiert steigern, Haltungsschule.
Woche 7-8	Freies Bewegungsausmass erreichen, zunächst aktiv-assistiert, dann aktiv, konzentrisches Rotatorenmanschetten Training, anschließend Optimierung der dynamischen Gelenkstabilität, Ausdauer verbessern.
Ab der 12. Woche	Sportartenspezifische Trainingselemente erlaubt

Um die Heilung und Regeneration optimal zu gewährleisten, ist gegebenenfalls eine intensive, phasenangepasste Physiotherapie mit manueller Therapie, Lymphdrainage, Kühlung, später feuchter Wärme, Massage und Elektrotherapie notwendig. Die Therapiezeit liegt zwischen 12 bis 14 Wochen.